SLOVENSKÉ ZDRUŽENIE STOMIKOV • SLOVAK OSTOMY ASSOCIATION • SLOVILCO

# SLOVILCO

**Časopis nielen pre stomikov**

vyšlo vďaka finančným prostriedkom MPSVR SR

1/2023
XXI. ročník

**Vydáva SLOVILCO**

**Slovenské združenie stomikov, Hurbanova 23, MARTIN**

# STOMIQ

Vyskúšajte aj vy strojovo vystrihnuté stomické vrecká na mieru stómie zdarma a bezplatnú dopravu v celej SR.

**Vystrihujeme: Coloplast, Convatec, Dansac, BBraun, Salts...**

*Naši klienti o nás povedali:*

**Objednávky: Tel. 0917 390 127**
**www.stomiq.sk**

## Ivona Abrhanová

### Pokladníčka a členka ILCO klub NOVÉ ZÁMKY

Najprv som si myslela, že pre mňa je táto služba zbytočná. Nemám problém vystrihnúť otvor na vrecku. Ale chcela som ju vyskúšať, aby som ju vedela lepšie priblížiť najmä starším stomikom v našom klube. Krásne a hladké otvory na mieru na mňa nakoniec tak zapôsobili, že túto službu využívam aj ja. Šetrí mi to čas. A je to naozaj výborné!

## Rudolf Martinek

### Predseda stomikov - ILCO klub KOŠICE

Je to veľká pomoc pre stomikov, ktorí si to musia vystrihovať. Vrele odporúčam každému stomikovi, sám si dávam strojovo vystrihovať! Som spokojný a po dlhých 16 rokoch čo som stomik, som nožnice odložil. Šetrí mi to čas na rodinu, šport šach a cestovanie. Za mňa, hodnotenie 5 hviezdičiek!

## Antónia Kopčanová

### Hospodárka SLOVILCO a ILCO klub TOPOĽČANY

Naozaj ma milo prekvapili. Vystrihli mi otvor na vrecku aký potrebujem, a zároveň mi vyriešili aj dodávku tovaru. Boli veľmi ústretoví, konzultovali so mnou moje požiadavky, aj keď som stomička už 14 rokov a viem presne, čo potrebujem. Môžem iba odporučiť ostatným stomikom. Dodávajú pomôcky od všetkých výrobcov. Vystrihovanie aj doprava je zdarma. Ďakujem, že ste!

# OBSAH

**EDITORIAL** ................................ **3**

**CHARTA PRÁV STOMIKOV** ......... **4**

**SLOVILCO** ............................ **5 – 7**

**ZO ŽIVOTA KLUBOV**

ILCO klub Ilava ................................ 8

ILCO klub Levice ............................. 9

ILCO klub Martin ........................... 10

ILCO klub Prešov ........................... 11

**REKONDIČNÝ POBYT** .............. **12**

**MÔJ PRÍBEH** .................... **13 – 14**

**ZDRAVOTNÍCTVO**

Biele srdce ...................................... 15

**ŠPORTOVÉ AKCIE**

Športové hry .................................... 16

Cyklotúra Pieniny .................. 17 - 18

**TÉMA**

Môžem sa kúpať so stómiou?

Ako sa budem sprchovať? ............ 19

**ZO SVETA**

Rudy – pes so stómiou ................. 20

**KULINÁRIUM** .......................... **22**

*ODVAHA*

*Na začiatku nie je veľký rozdiel medzi*
*zbabelcom a odvážnym človekom.*
*Jediný rozdiel je v tom,*
*že zbabelec načúva svojmu*
*strachu a riadi sa ním,*
*zatiaľ čo odvážny človek strach*
*odloží nabok a ide vpred.*
*Odvážny človek sa vydá do neznáma*
*napriek všetkým obavám.*

***(Osho)***

**SLOVILCO** - vydáva Slovenské združenie stomikov,
Hurbanova 23, Martin, SR, IČO: 30842522, 2-krát do roka pre stomikov
a odborné kruhy, dátum vydania - júl 2023
**www.slovilco.sk**

***REDAKČNÁ RADA:*** *Mgr. Jana Šípková, Mgr. Nadežda Bieliková,*
*MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.,*
*Ing. Mária Pecinová, Peter Baláži*
***foto na obálke: pixabay***

***Adresa redakcie:*** Radvanská 17, 974 05 Banská Bystrica
**E-mail: jankasipka14@gmail.com**
Evidenčné číslo: EV 3172/09 ISSN 2453–6105.
*Neprešlo jazykovou úpravou*

## STOMIK

**Je zdravotne postihnutý občan, ktorý má dočasne alebo trvale vyvedený dutý orgán navonok, najčastejšie hrubé črevo, tenké črevo alebo močové cesty, čím dochádza k zmene základných fyziologických funkcií, k neovládateľnému vyprázdňovaniu stolice, tenkočrevného obsahu alebo moču neprirodzenou cestou s nutnosťou používania stomických pomôcok, dôsledkom čoho je výrazné zhoršenie celkovej kvality života (r.1996).**

*MUDr. Jaroslav Lúčan PhD.*
*Predseda Rady odborníkov Slovilco*

**Ciele Slovenskej organizácie stomikov SLOVILCO:**

Cieľom a poslaním SLOVILCA je napomáhať zmierňovať duševné a fyzické utrpenie sociálne a zdravotne postihnutých stomikov a detí so stómiou a vytváranie lepších podmienok pre život na území celej SR.
"Ľúbme každý svoje poslanie.
Poučenie z neho vanie.
Preň nech nám srdce planie.
Len v ňom nech nám ruka neustane."

*(Citát z členskej legitimácieSLOVILCO)*

# CHARTA PRÁV STOMIKOV

## Pacient má právo na:

1. kvalitné informácie pred operáciou
2. vhodne vybrané miesto na stómiu
3. vhodne urobenú stómiu
4. kvalitnú pooperačnú ošetrovateľskú starostlivosť
5. emočnú podporu
6. individuálne volené poučenie
7. informáciu o pomôckach,ktoré sú k dispozícii
8. informáciu o spôsobe financovania
9. pooperačné sledovanie a poradenskú starostlivosť po celý život
10. využívanie výsledkov tímovej spolupráce všetkých zainteresovaných pracovníkov
11. informácie a poradenstvo zo strany organizácií stomikov a ich členov

*Ostomy Internacion, vol. 12,No.1, (schválené roku 1977)*

# VALNÉ ZROMAŽDENIE SLOVILCO

*Valné zhromaždenie SLOVILCO sa konalo v dňoch 11. - 13.4.2023 na Vršatci. Zúčastnilo sa ho 65 členov z ILCO klubov a 10 hostí.*

Zhodnotila sa činnosť a hospodárenie za volebné obdobie 2019 – 2022. Prebehla aj voľba nového prezidenta a predsedníctva. Taktiež sa predstavil plán činnosti na nové volebné obdobie. Valného zhromaždenia sa zúčastnili a aj prihovorili zástupcovia českého a maďarského ILCO, bývalý predseda SLOVILCO pán Ján Drha, prvá predsedníčka SLOVILCO pani Marta Szúczová, ako aj MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD. – predseda Rady odborníkov.

Novým prezidentom SLOVILCO na volebné obdobie 2023 - 2027 sa stal pán Peter Baláži, ktorému srdečne gratulujeme.

Ako býva dobrým zvykom, po práci prišla na rad aj zábava, kde bol priestor popri chutnom jedle a dobrej hudbe sa porozprávať, zaspomínať, zoznámiť sa alebo zrelaxovať.

# NOVÝ PREZIDENT SLOVILCO – PETER BALÁŽI

Dovoľte mi, aby som sa vám predstavil. Volám sa Peter Baláži a žijem v Žiline. Narodil som sa v Martine, ale detstvo som prežil v Považskej Bystrici. Neskôr sme sa presťahovali do malebnej obce Horná Štubňa. Po ukončení základnej školy ma osud zavial na východné Slovensko, priamo do Košíc, kde som nastúpil na ŽOU a ukončil štúdium ako traťový strojník. Do zamestnania som nastúpil na traťovú dištanciu vo Vrútkach ako strojník a vlakvedúci pracovných strojov, kde som pôsobil až do môjho ochorenia a odchodu na invalidný dôchodok v roku 1996. Prvá operácia prebehla v roku 1994, pri ktorej mi odstránili zhubný nádor, ale mal som šťastie, lebo črevo sa dalo spojiť. No na ďalší rok sa ochorenie vrátilo, absolvoval som niekoľko operácií a neskôr mi bola vyvedená stómia.

Ďakujem všetkým za prejavenú dôveru pri voľbe. Práca pre SLOVILCO je náročná a zodpovedná úloha. Chcel by som sa zamerať na skvalitnenie života stomikov. Sám mám stómiu už 27 rokov a teda aj tých skúseností je mnoho. Rád poradím a pomôžem. I naďalej chceme ako SLOVILCO zabezpečovať rekondičné pobyty pre stomikov a ich rodinných príslušníkov. Tu sa krásne ukazuje ako vzájomné stretnutia a rady obohacujú život stomika.

Nemenej dôležitou úlohou a mojím želaním je obnoviť zanikajúce kluby, prípadne zriadiť nové. Pre toto je dôležitá úzka spolupráca so zdravotníckym personálom a posun informácií priamo pacientom v čase prepustenia z nemocnice a v prvých týždňoch rekonvalescencie.

Pre našu prácu je dôležitá aj komunikácia, a preto by som chcel i naďalej rozvíjať spoluprácu so spoločnosťami, ktoré distribuujú stomické pomôcky, zamerať sa aj na získanie príspevkov a dotácií, ktoré nám pomôžu rozvíjať aktivity SLOVILCO i samotných klubov.

Teším sa na spoluprácu s predsedníctvom SLOVILCO a chcem všetkým predsedom klubov popriať veľa síl v našej spoločnej práci.

„Vždy, keď sa ráno zobudíš a pozrieš sa do zrkadla, povedz si – toto som ja, uži si tento deň podľa svojich predstáv, k svojej spokojnosti a radosti, nie k spokojnosti a radosti iných."

Peter Baláži,
prezident SLOVILCO

# RADA ZDRUŽENIA SLOVILCO

# ILCO KLUB ILAVA

***Klub stomikov z Ilavy uskutočnil výlet do Gabčíkova a Komárna. V sobotu ráno 17. júna 2023 sme si trochu privstali a o 6:00 vyrazili autobusom do sveta. Po ceste sme sa zastavovali a priberali našich priateľov a členov.***

V autobuse, ako vždy vládla výborná nálada. Pán Anton Uríček nás privítal na výlete tradične, po slovensky, malou „dezinfekciou". Niektoré naše členky sa podelili o napečené koláčiky. Do Gabčíkova sme pricestovali v dobrej nálade. Pri hľadaní prístavu sme zažili aj vzrušenie, lebo navigácia pána šoféra poslala autobus na cestu neprejazdnú pre veľké autá. Avšak, po chvíľke strachu, sme sa do prístavu dostali. Na lodi Morava sme preplávali „gabčíkovskou" plavebnou komorou hore aj dolu Dunajom. Bol to veľký zážitok pre všetkých prítomných. Plavebná komora sa zapĺňala a vyprázdňovala neuveriteľne rýchlo. Zmenu výšky hladiny sme na lodi ani veľmi necítili, ale len pozorovali na rebríkoch plavebnej komory.

V Komárne sme sa poprechádzali po pešej zóne a dali si malé občerstvenie. Náš výlet vygradoval návštevou Komárňanskej pevnosti, ktorá leží na sútoku Váhu a Dunaja. Pevnosť je grandiózne stavebné dielo. Začala sa stavať ešte v stredoveku na obranu proti Turkom. Bola súčasťou reťaze opevnení na území vtedajšieho Rakúska-Uhorska. Zážitok z návštevy opevnenia bol umocnený vynikajúcim a oduševneným výkladom pani sprievodkyne.

Zažili sme jeden úžasný deň v spoločnosti dobrých ľudí. Ďakujem organizátorom/ovi za výborne zorganizovaný výlet a občerstvenie. Pevne verím, že aj v budúcnosti sa podarí niečo podobné zorganizovať.

Oľga a Peter Jesenskí
ILCO klub Ilava

# POZOR, ZMENA!

Milí priatelia, prosím poznačte si kontakty na nové predsedkyne ILCO klubov Trnava a Nové Zámky.

ILCO klub Trnava
Alena Mikulíková
+421 918 813 930
alenamimisk@gmail.com

ILCO klub Nové Zámky
Eva Zúberová
+421 908 728 264
zuberova.eva@gmail.com

# ILCO KLUB LEVICE

*V tomto roku sme sa stretli po prvýkrát 21. februára, aby sme zhodnotili činnosť klubu v minulom roku. Z hodnotenia činnosti klubu podľa tajomníčky klubu p. Polákovej dané úlohy boli splnené, okrem zvyšovania počtu stomikov v klube.*

Zo správy o hospodárení vyplynulo, že úlohy ktoré vyžadovali financovanie sme mohli uskutočniť vďaka získaným 2% dane z príjmov a dotácie Mesta Levice, za čo im patrí veľká vďaka, ako aj členom, ktorí pomohli zabezpečiť finančné prostriedky.

Stretnutia sa zúčastnila aj obchodná zástupkyňa firmy Coloplast p. Alžbeta Klúčarová, ktorá veľmi pútavo prezentovala stomické pomôcky.

Predseda klubu p. Polák požiadal členov – stomikov k účasti na Valnom zhromaždení združenia SLOVILCO vo Vršatci. Prihlásili sa p. Polák, p. Pochyba, p. Húdik a p. Kullač. Potom vyzval členov, ktorí majú možnosť zabezpečiť finančné prostriedky na rok 2023 z 2% dane z príjmu na prevzatie potrebných tlačív.

V priebehu diskusie sme sa zamerali na činnosť klubu, ktorú by sme mohli uskutočniť v tomto roku. Veľkým potešením zo stretnutia pre nás bola účasť zakladajúcej členky ILCO klubu Levice, MUDr. Urblíkovej. Stretnutia sa zúčastnila aj p. Kušíková s manželom. Veríme, že sa stanú našimi členmi.

Irena Boóczová,
hospodár ILCO klubu Levice

# ILCO KLUB MARTIN

***V sobotu 10. júna sa opäť členovia ILCO klubu Martin stretli na spoločnom posedení pri guľáši v Sučanoch na Ranči Stará Tehelňa. Počasie nám prialo, slniečko mierne vykúkalo, aj keď sa mraky zbiehali nad horami, dážď nás obišiel.***

Prišlo nás 35, čo je veľmi pekné číslo. Naše spoločné sobotné dopoludnie bolo vyplnené športovými aktivitami – hádzanie loptičkou do koša, kop na bránku, hádzanie loptičkou do kociek. Výhercovia boli odmenení medailami Fidorka a krásnymi medovníčkami, ktoré vyrába naša tajomníčka Daniela Ďurčová.

Tombola je najatraktívnejšou súčasťou našich stretnutí po celé roky. Ceny do tomboly pripravili naše členky Helenka Bajáková a Ľudmila Kianičková. Sponzorov tomboly bolo viacej a prispeli aj jednotlivé firmy, ktoré distribuujú stomické pomôcky na Slovensku, za čo im patrí veľká vďaka.

Tento rok sa novým predsedom nášho ILCO klubu Martin stal Štefan Staňo, ktorý sa pohotovo ujal svojej funkcie. A zmenou bolo aj to, že fantastický guľáš sa varil v kotly pod vedením šéfkuchára Františka Príhodu.

Hosťom nášho sobotného posedenia bola reprezentantka firmy Dansac pani Petra Muthová. Na fotografiách môžete vidieť spokojnosť našich členov, radosť zo spoločného stretnutia a tešíme sa na ďalšie spoločné aktivity.

Adriana Simová,
členka ILCO klubu Martin

# 30 ROKOV ILCO KLUBU STOMIKOV V PREŠOVE

*ILCO klub stomikov v Prešove bol založený v roku 1993. Dňa 23. mája 2023 sme oslávili 30. výročie jeho založenia. Toto výročie sme zorganizovali v reštaurácii Sen v Prešove.*

Nášho stretnutia sa zúčastnili: prezident SLOVILCO pán Peter Baláži a tajomníčka SLOVILCO pani Nadežda Bieliková. Pozvanie prijali aj zástupcovia spoločností COLOPLAST, CONVATEC a DANSAC. Z mestského úradu prijala pozvanie PhDr. Zakarovská a z PKO Čierny orol pán Sabol. Nášho stretnutia sa zúčastnil aj náš zakladajúci člen MUDr. Slavomír Kvokačka, z chirurgického oddelenia stomasestra pani Kocová. Pozvanie neodmietli ani naši priatelia z ILCO klubu Košice a Smižany.

Posedenie otvorila slávnostným príhovorom predsedníčka klubu pani Alžbeta Jenčová. V príhovore zhodnotila 30-ročnú činnosť klubu. Boli to roky úspešné, aj menej úspešné. Naši členovia klubu sa v rámci spoločenskej činnosti radi zabavia v prírode pri guláši, zúčastňujú sa rôznych kultúrnych podujatí, navštevujú historické pamiatky, múzeá a rekondičné pobyty.

Za aktívnu prácu v prospech stomikov a za materiálnu pomoc pri realizovaní aktivít nášho klubu sme odovzdali našim hosťom „Ďakovné listy" a malý darček s logom ILCO klubu. Po chutnom obede, kávičke a torte bol krátky kultúrny program, ktorý nám zrealizovala ZUŠ Prešov.

Na záver predsedníčka klubu zaželala všetkým členom klubu stomikov v Prešove, ale aj všetkým stomikom veľa zdravia, lásky, optimizmu a pevnú vôľu prekonávať svoje ťažkosti, pomoc od svojho klubu a od svojich najbližších.

Alžbeta Jenčová,
predsedníčka ILCO klubu Prešov

# REKONDIČNÝ POBYT V PIEŠŤANOCH

Začiatok júna patril nášmu rekondičnému pobytu. V príjemnom prostredí Penziónu Alegro v Piešťanoch sa stretli stomici z celého Slovenska, z ILCO klubov: Bratislava, Banská Bystrica, Michalovce, Trnava, Topoľčany, Galanta, Žilina, Košice, Ilava, Prievidza, Považská Bystrica, Smižany. Spolu sa nás zišlo 64 členov. Vytvorili sme jednu veľkú rodinu.

Počasie malo svoje vrtochy a dá sa povedať, že dážď nás sprevádzal každým jedným dňom. I napriek tomu sme si pobyt užili. Okrem procedúr, ktorých bolo v cene až 6, sme sa stihli aj okúpať, prejsť sa parkom, večer pri opekačke zaspievať i zatancovať, pozrieť si výstavu veteránov, či dať si skvelý koláčik a kávu. Navštívili nás aj dievčatá z firmy Convatec a Coloplast.

Strava bola pestrá, všetkým chutilo. Personál bol veľmi milý a ústretový. Už teraz sa tešíme na rekondičný pobyt opäť o rok. Srdečne vás pozývame v termíne od 27.5. – 1.6.2024, Penzión Harmónia, Piešťany.

Naďa Bieliková,
tajomníčka SLOVILCA

# MÔJ PRÍBEH

*Ahojte, spolubojovníci - stomici. Dovoľte, aby som vám v pár riadkoch opísala môj príbeh ako som sa stala ileostomičkou. Volám sa Jana, mám 38 rokov a pochádzam z Prievidze. Som šťastne vydatá, bezdetná, no plná viery a odhodlania, že raz príde aj môj čas stať sa mamou.*

Keď som mala 12 rokov diagnostikovali mi Crohnovu chorobu a keďže v tej dobe to bolo niečo nové nasadili mi Prednison a žilo sa ďalej. Roky plynuli ako voda a u mňa sa striedali lepšie obdobia s horšími. A tak sa u mňa striedali aj zvýšené a znížené dávky Prednisonu. Postupom času sme prešli na biologickú liečbu, no bez efektu. Samozrejme, prešla som si všetkými dostupnými biologickými liečbami, no nič. Ako vždy skončili sme späť na Prednisone. Nezostalo to bez následkov, ktoré si tento liek vypýtal. Svedčia o tom aj jazvy na zošróbovanej nohe, ktorú mi museli dať dokopy po venčení psov, ktoré do mňa vrazili tak nešťastne, že som skončila pod nožom traumatológa. A to som si vždy hovorila, že ja nemôžem mať zlomenú nohu, lebo ako by som utekala 20-krát za deň na WC. No verte, dá sa to ☺. Na druhý deň po operácii som mohla ísť na preteky v behu na barliach

a isto by som ho vyhrala ☺. No späť k mojej stómii. Roky na neliečenom črievku pribúdali a lekári mi chceli na čas odstaviť črievko, nech si oddýchne. Chceli ma dať na umelú výživu. Večer sa napojiť, cez deň nejesť (len minimálne) a fungovať. No keďže som sa bála, pretože som vždy bola bojko čo sa týka nemocníc a lekárov, stále som verila, že to nepotrebujem a bude dobre.

No nebolo to tak. Prišiel COVID a ten dvakrát udrel do môjho črievka, no ten druhý úder črievko nedalo a museli ma urgentne operovať. Touto cestou by som sa chcela poďakovať celému chirurgickému oddeleniu v Nových Zámkoch, menovite MUDr. K. Füssi, ktorý sa podujal ma zoperovať a odviedol super prácu. ĎAKUJEM. Ale tiež ďakujem môjmu gastroenterológovi J. Ďurinovi a jeho milým sestričkám, ktoré ma chodili navštevovať a dávali mi vieru, že to zvládnem. Vtedy mi to už bolo jedno či stómia či nie, nakoľko som sa rok trápila v bolestiach, nechutenstve, slabosti a apatii. Celý ten rok som nežila, len prežívala. Keďže som poriadne nejedla, chudla som každý týždeň a s váhou 46 kg, chudokrvnosťou som bola rada, že zvládam navariť a upratať, nie to ešte niečo zažiť. Celý ten rok sa u nás niesol len v telefonátoch s manželom, mojou mamou a sestrou či majú prísť domov za mnou sa o mňa postarať. Bolo to pre mňa veľmi ťažké obdobie, pretože predtým som podnikala. Mala som svoje kvetinárstvo, muža na týždňovkách a zvládala som všetko aj okolo domu.

A zrazu? Ležíte v posteli a niekedy sa modlíte nech je už koniec, že už nevládzete. A potom to prišlo. Nikdy nezabudnem na tento deň. 30.3.2022. Črievko sa zavrelo, muselo sa rýchlo operovať. Sonda cez nos (moja nočná mora) a šup na stôl. Ani neviem ako sa to všetko zvrhlo. Pamätám si len strach z hadice (tak volám sondu). Na druhý deň ma postavili a na tretí som už prešla po chodbe aj s kabelkami ☺, tak sme volali všetky tie sáčky, čo so mňa  viseli. Na šiesty deň som šla domov. Sestrička zaučila moju sestru ako mi ošetrovať stómiu, pretože môj manžel by to nedal, nie je ošetrovateľský typ ☺, čo mi je divné, pretože v ňom mám najväčšiu oporu a začal sa ozajstný život. Život bez bolesti, plný radosti. Zrazu som nemusela poznať všetky „wecka". Bola som voľná. Aj napriek tomu, že výsledky z odobratého črievka vyšli pozitívne na rakovinu a musela som si prejsť chemoterapiami, som vďačná za celý rok. A budem navždy vďačná za každý jeden ďalší rok či mesiac, deň, či len hodinu, ktorú prežijem aj so stómiou. Viem, že to znie možno divne pre niekoho, no pre mňa je život so stómiou konečne plnohodnotný. Asi preto, že som k nej prišla z opačnej strany. Ďakujem môjmu manželovi, ktorý vždy pri mne stojí a je mojou najväčšou oporou. On vždy vie ako na mňa ☺. Ďakujem mojej sestre, ktorá ma nakopla vedieť sa postarať o moje črievko trčiace z bruška a mojej mame, ktorá keď mohla pomohla. ĎAKUJEM mojej Lune (tak volám stómiu) za krásny život plný zážitkov, stretnutí, športových aktivít a výziev. Verte mi. Život so stómiou je krásny. Minimálne ten môj. Vďaka nej sa mi plnia sny ☺.

Držím nám všetkým palčeky, nech máme mnoho krásnych chvíľ a zážitkov.

Jana Korecová

# BIELE SRDCE 2023 POZNÁ SVOJICH LAUREÁTOV

*Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek (SK SaPA) na slávnostnom podujatí udeľovania prestížneho ocenenia Biele srdce odovzdala tridsaťšesť ocenení Biele srdce v troch kategóriách a jedno mimoriadne ocenenie Biele srdce za celoživotné dielo. Záštitu nad týmto podujatím prevzala prezidentka Slovenskej republiky Zuzana Čaputová, ktorá osobne nositeľov tohto ocenenia prijala v Prezidentskom paláci v deň udeľovania ocenení.*

V kategórii „Sestra a pôrodná asistentka – manažérka" bola ocenená aj pani **Mgr. Edita Jamerneggová**, ktorú určite poznajú hlavne naši stomici v Bratislave. Srdečne blahoželáme!

Pracuje ako vedúca sestra na Chirurgickej klinike Univerzitnej nemocnice Bratislava Ružinov. Svoje skúsenosti získané dlhoročnou praxou a vzdelávaním odovzdáva na pracovisku sestrám a študentom. Editka je mentorkou praktickej výučby študentov, keďže Chirurgická klinika je výučbová základňa. Svoje dlhoročne skúsenosti ako chirurgická sestra zúročila pri zakladaní prvého ILCO klubu stomikov v Bratislave, v ktorom je dodnes členkou. Vyvíja aktivity na získavanie podpory klubu. Venuje sa edukácii pacientov so stómiou a pomáha im prekonávať ťažké obdobie po operácii. Aktívne sa podieľa na inovovaní pomôcok pre stomikov na medzinárodnej úrovni. Zmyslom jej práce je najmä odovzdávať svoje vedomosti a skúsenosti aj prostredníctvom časopisu pre stomikov. Najväčšiu hodnotu vidí v rodine, je matkou troch detí, pričom jej dcéra sa rozhodla ísť v jej šľapajach a taktiež pracuje v zdravotníctve. Najväčší relax je podľa nej práca v záhrade. Už ako dieťa si vysnívala stať sa sestrou, pomáhať zachraňovať ľudské životy a zlepšovať život pacientov, čo sa jej už bezmála 47 rokov plní. Návrh na ocenenie podala Rada Regionálnej komory Bratislava II.

Sestry a pôrodné asistentky - manažérky sú dôležité pre fungujúce tímy v praxi. Sú zodpovedné nielen za bezproblémový chod svojich pracovísk, ale aj za ich materiálne a technické vybavenie, či personálne zabezpečenie. Denne riešia vzniknuté problémy na pracovisku, prispievajú k zlepšovaniu procesov ošetrovateľskej starostlivosti, monitorujú efektívnosť štandardných ošetrovateľských postupov a štandardov v pôrodnej asistencii. Vďaka ich odborným vedomostiam, praktickým skúsenostiam, spoľahlivosti a vysokému morálnemu a spoločenskému kreditu došlo k výraznému posunu ošetrovateľskej starostlivosti aj v zariadeniach sociálnej služieb. Mnohé z nich sú členkami

rôznych pracovných skupín a sú nápomocné pri presadzovaní záujmov sestier a pôrodných asistentiek pri rokovaniach s Ministerstvom zdravotníctva SR, Ministerstvom práce, sociálnych vecí a rodiny SR, zdravotnými poisťovňami, poslancami Národnej rady SR a ďalšími inštitúciami. Riadenie ľudí je vedou aj umením zároveň. Okrem manažérskych schopností musia disponovať aj veľkou dávkou líderstva o čom svedčí aj kompaktnosť jednotlivých pracovných tímov, ktoré manažujú. Sú výbornými poradkyňami, mentorkami pre svoje kolegyne, pre študentov, disponujú vlastnosťami, ako je profesijná etika, morálka a diplomacia . Obracajú sa na ne kolegyne, ktoré často potrebujú nielen pracovnú, ale aj osobnú pomoc. Byť dobrým manažérom neznamená len byť dobrým odborníkom v ošetrovateľstve, či pôrodnej asistencii, byť dobrým manažérom znamená disponovať širokou škálou vodcovských schopností, komunikačných zručností a osobnostných vlastností, ako je zodpovednosť, predvídavosť, nekonfliktnosť, schopnosť objektívne hodnotiť situácie a ľudí, ktorých manažujú.

Zdroj: Tlačová správa SKSAPA,
https://www.sksapa.sk/

# 8. ŠPORTOVÝ DEŇ STOMIKOV V GÁNI

***Počas teplého leta sa ľudia radi stretávajú na rôznych kultúrnych, športových či iných podujatiach alebo pobytoch v prírode. Jedným z nich je aj športový deň stomikov, ktorý tradične usporadúva ILCO klub stomikov Galanta, pod vedením jeho predsedu Milana Feješa.***

Ten vo svojom príhovore privítal všetkých prítomných a poprial im veľa úspechov. Podujatie sa konalo 17. júna v malebnej obci Gáň v kultúrnom dome a krásnom priľahlom parku. Svojou účasťou nás potešili stomici i rodinní príslušníci okrem domácich aj z Bratislavy, Trnavy, Nových Zámkov, Banskej Bystrice a Košíc. Súťaže prebiehali v dvoch športoch – v stolnom tenise muži, ženy a v stolnej hre Dáma. Súťažiaci podávali dobré výkony.

Víťazi v stolnom tenise, muži:
1. miesto **Jozef Heriban**, Trnava
2. miesto **Rudolf Martinek**, Košice
3. miesto **Markus Šimko**, Galanta

Víťazky v stolnom tenise, ženy:
1. miesto **Ľudmila Iványiová**, Galanta
2. miesto **Alžbeta Pinčeková**, Nové Zámky
3. miesto **Helena Gálová**, Galanta

Víťazi v Dáme:
1. miesto **Rudolf Martinek**, Košice
2. miesto **Peter Kopecký**, Bratislava
3. miesto **Tomáš Stoklas**, Galanta

Všetci víťazi boli odmenení peknými cenami, diplomom a náležitým potleskom. Počas športového dňa boli na stoloch slané i sladké dobroty, ovocie, nealko nápoje a káva. Účastníci si pochutnali na dobrom guláši, ktorý sponzorovala naša členka **Oľga Tagajová** a pomáhala jej **Mirka Adamcová,** za čo im ďakujeme. Po športových výkonoch sme v družnej debate a dobrom vínku zhodnotili tento deň.

Chceme poďakovať obci Gáň za symbolické prenajatie priestorov kultúrneho domu a zvlášť **Ing. Františkovi Jankovičovi,** ktorý nám pomohol pri organizovaní akcie a prispel aj sponzorstvom. Veríme, že sa všetci dobre cítili, tešili sa zo stretnutia s priateľmi a dúfame, že sa o rok znovu stretneme v pohode a v dobrom zdraví.

Božena Mikušová

# OPÄŤ SME ZVLÁDLI CYKLO DUNAJEC

*Vlani, začiatkom júna 2022, sme absolvovali krásnu cyklotúru po poľskej strane Pienin, ktorú zorganizoval predseda poľského POL-ILCO Andrzej Piwowarwski. Keďže sme boli veľmi spokojní, zopakovali sme si ju po iných trasách aj tento rok.*

V termíne 18. až 23.6.2023 sa nás zišlo 23 a skupinu tvorili stomici z Poľska, Čiech, Maďarska, Slovenska. Slovensko reprezentovali traja zástupcovia z ILCO klubu Galanta a dvaja z ILCO klubu Bratislava. Svojou účasťou nás prišiel podporiť aj prezident Európskej asociácie stomikov (EOA) Jon Thorkelsson z Islandu. Program, tak ako vlani, zabezpečil Andrzej Piwowarski. Obdaroval nás novými cyklotričkami s logom POL-ILCO a drobnými darčekmi. Ubytovanie sme mali ako vlani v peknom prostredí, v tom istom rodinnom penzióne v dedinke Kluszkowce. Zárukou pohody bola aj výborná strava.

Na miesto stretnutia sme cestovali vlastnými autami. Pobyt začínal obedom 18. júna. Na prestretom stole nás prekvapili vlajky zúčastnených krajín. Postarali sa o to naši českí priatelia. Chýbala len vlajka Islandu, ktorú sa im nepodarilo zohnať. V prvý deň po obede a krátkom oddychu sme si urobili úvodnú jazdu okolo Czorsztynského jazera. Krátky úsek sme sa odviezli loďou a potom sme naskočili na bicykle a urazili približne 30 kilometrov. Na druhý deň sme mali najdlhšiu trasu cca 80 kilometrov, ale zvládli sme ju úplne v pohode. Väčšina z nás jazdila na elektrobicykloch, ale zdatnejší to zvládli aj bez pohonu.

Keďže vlani sme prešli trasy bližšie k nášmu ubytovaniu, na vzdialenejšie sme sa museli každý deň presunúť autom. Bolo to menej komfortné, lebo bolo treba každý deň nakladať a skladať bicykle z auta, ale stálo to za to. Musím povedať: klobúk dolu pred Poliakmi, ktorí vo veľkom štýle budujú cyklotrasy v skutočne nádhernej prírode. Na veľkej mape jazera boli naznačené požičovne bicyklov a na cyklotrasách sú veľmi pekne vybudované zastávky na oddych, kde sa aj možno skryť pred prípadným dažďom. Samozrejmosťou sú lavičky, odpadové koše na triedenie odpadu a čisté WC, skryté za stenou. Skutočne elegantné.

Počas pobytu sme navštívili aj veľmi pekné kúpeľné mestečko Szczawnica, charakteristické kúpeľnou architektúrou, kam chodia pacienti s ochoreniami dýchacích ciest a reumatickými problémami. Prvé kúpele, penzióny a kúpeľné pavilóny navrhol a dal postaviť v roku 1839 uhorský podnikateľ Józef Szalay, ktorý spopularizoval splavovanie Prielomu Dunajca. Navštívili sme aj pieninské múzeum J. Szalaya. Nad mesto sme sa vyviezli lanovkou na horu Palenica, odkiaľ sme si mohli vychutnať výhľad na mesto. V zime je to lyžiarske stredisko. Ako prekvapenie nám Andrzej na záver pobytu pripravil rafting po Dunajci. Nebola to síce divoká voda, ale o zábavu bolo postarané.

Veľká vďaka patrí Andrzejovi za zorganizovanie cesty. Podľa predbežnej informácie by mali na budúci rok pripraviť Cyklotúru V4 českí priatelia. Samozrejme, všetko záleží od toho, v akej budeme kondícii. Takže prajme si, aby sme boli zdraví a fit. Týmito riadkami by som rada oslovila cyklistov, ktorí majú energiu a vôľu pridať sa k nám. Uvítame ich. Samozrejme, vždy je stanovený počet účastníkov z každej krajiny, ale Slovensko tento rok kvótu nenaplnilo.

Alena Blažejová,
predsedníčka ILCO Bratislava

# MÔŽEM SA KÚPAŤ SO STÓMIOU? AKO SA BUDEM SPRCHOVAŤ?

*To sú len dve otázky z mnohých, ktoré sa vám po operácii premietli hlavou. Stómia nie je dôvodom na to, aby ste sa vyhýbali sprchovaniu, kúpaniu, plávaniu, či iným vodným aktivitám.*

Sprchovať a kúpať sa môžete každý deň alebo pri výmene vrecka, prípadne podľa potreby.

## Sprchovanie a kúpanie sa so stomickým vreckom

- Sprchovanie a kúpanie je jednoduchšie, keď je stomické vrecko vyprázdnené.
- Stomické vrecká sú nepremokavé.
- Pokiaľ používate stomické vrecko s filtrom, je potrebné filter prelepiť samolepkou, ktorú obsahuje každé balenie vreciek.
- Sprchovaciu kozmetiku nie je nutné špeciálne meniť.
- Ak po sprchovaní nebudete robiť pravidelnú výmenu vrecka, stačí ho osušiť uterákom, prípadne prefénovať.
- Ak po sprchovaní chcete urobiť pravidelnú výmenu vrecka pokračujete zaužívaným spôsobom, t.j. treba mať prichystané nové vrecko na výmenu a prípravky na ošetrovanie kože.

## Sprchovanie a kúpanie sa bez stomického vrecka

- Keďže stómia pracuje môže sa stať, že pri sprchovaní alebo kúpaní bez pomôcky, môže dôjsť k úniku stolice alebo moču. Preto je vhodné odsledovať si dobu, kedy

viete, že výlučkov je menej – napr. pred jedlom, neskoro večer alebo skoro ráno.

- Sprchovaciu kozmetiku nie je nutné meniť, len treba dať pozor, aby ste nenechávali veľké množstvá prípravku priamo na stómii.
- Pri sprchovaní nepúšťajte veľký prúd vody priamo na stómiu, stačí ju jemne vypláchnuť.
- Po sprchovaní pokračujete zaužívaným spôsobom, t.j. aplikujete si stomické vrecko.
- Ak sa sprchujete vo vani, pri vychádzaní z vane sa môže stať, že dôjde k úniku výlučkov, preto je dobré, mať k dispozícii gázový štvorec, čistiace rúško na dočistenie.
- V prípade ileostómie alebo urostómie je možné použiť tampón, ktorý sa vsunie do stómie (pokiaľ je na to vhodná) a na princípe stomickej zátky zadrží výlučky po dobu sprchovania, či kúpania sa.

### Kúpanie sa na plavárni, kúpalisku a v mori

- Skôr ako pôjdete na plaváreň odskúšajte si plavky doma. Osprchujte sa v nich, aby ste videli ako budú vyzerať, keď sú mokré. Pre pánov sú vhodnejšie plavky bermudového strihu, pre dámy celé plavky alebo plavky vyvýšené.
- Na plávanie v bazéne je vhodné stomické vrecko mini, ale nič sa nestane ak použijete aj vrecko bežnej veľkosti.
- Pred samotným plávaním je vhodné, aby vrecko bolo vymenené a prázdne. Je dobré aplikovať vrecko aspoň polhodinu až hodinu pred samotnou aktivitou.
- Ak máte obavu z toho či vrecko pri kúpaní vydrží a neodlepí sa, môžete doma skúsiť posedieť vo vani a sledovať ako sa vrecko správa. Poprípade môžete vrecko fixovať leukoplastom alebo u dvojdielnych pomôcok môžete použiť stomický opasok.
- Optimálny čas strávený v bazéne je 1 hodina. Môžeme však povedať, že tento údaj je indiviuálny. Na základe vašich pocitov môžete vrecko kedykoľvek skontrolovať a presvedčiť sa, či sa odliepa alebo drží.
- V termálnych vodách sa vrecká prilepia viac, preto po skončení plávania treba chviľu počkať a vrecko hneď nevymieňať; prípadne byť opatrnejší pri odlepovaní vrecka.

### Sauna

- Pobyt v saune tiež nie je problém, len treba rátať so skoršou i častejšou výmenou vrecka, keďže koža sa potí viac, ako pri bežných aktivitách.

Záverom by som rada dodala, že každý človek je iný, preto ten ideálny spôsob kúpania je na vás, na vašich možnostiach a schopnostiach. Verím, že sa nám podarilo ukázať vám cestu ako začať.

Mgr. Jana Šípková

# RUDY – PES SO STÓMIOU

*Toto je neobyčajný príbeh, pri ktorom sa niekto možno zarazí, zagúľa očami, ale pevne verím, že každý z nás má pre niečo podobné pochopenie.*

Jedenásťročný jazvečík Rudi z Krakova dostal druhú šancu na život. Najprv bojoval so zväčšenou prostatou, potom mal opakujúce sa problémy s črevami. Podstúpil množstvo operácií, ktoré nepriniesli očakávané výsledky. Posledným riešením bola

stómia. V tom čase to bolo veľmi odvážne, čo i len pomyslieť na to, že by sa robila psovi stómia. Pani veterinárka sa však nebála a rozhodla sa zabojovať. Svoj postup konzultovala aj s chirurgom, keďže dostupnej literatúry bolo málo. Beata Kłeczek, majiteľka odvážneho Rudiho, hovorí o jedinej stómii v Poľsku na štyroch nohách.

S týmto príbehom sa majiteľka podelila aj kvôli tomu, že jej dcéra pri hľadaní informácií o stómii narazila na príbeh pani z Ameriky, ktorej bola vyvedená stómia a nevedela sa s tým zmieriť. Až si jedného dňa k nej našiel cestu pes so stómiou, ktorého si adoptovala a to jej veľmi pomohlo prijať svoju stómiu a začala fungovať opäť normálne. Starostlivosť o domáceho miláčika, ktorý zdieľal podobný osud, bola pre ňu veľmi terapeutická. Majiteľka dúfa, že Rudiho príbeh niekomu pomôže - či už ide o detského alebo dospelého pacienta so stómiou, alebo možno bude tipom pre psíčkarov, ktorí váhajú, či svojho miláčika liečiť.

Rudi si prešiel presne tú istú cestu, ako mnoho stomikov zo sveta ľudí. Musel nájsť vhodné stomické vrecká, keďže s postupným rastom mu už detské vrecká neboli dobré. Stomické vrecká si kupovali, prispôsobovali a museli uchytiť tak, aby sa nešúchali po zemi. Náhoda chcela, že sa pani stretla s pracovníkom lekárne, ktorý im pomohol s výberom a odskúšaním vreciek a vybral im convexné supersoft vrecká od firmy Salts. Okrem toho používajú aj pastu, odstraňovač náplastí, púder a iné veci. A ďalšia náhoda chcela, že teraz už stomické vrecká psík dostáva sponzorsky priamo od firmy Salts, ktorá sa rozhodla aj vďaka nadácii STOMALife, ktorá v Poľsku zastupuje práva stomikov. A tak vznikla aj táto myšlienka na rozhovor.

Celý podrobný obsah rozhovoru nájdete na webovom odkaze dole. V prehliadači je možnosť prekladu z poľského jazyka. Dozviete sa tak podrobnosti celého príbehu.

Zdroj: https://stomalife.pl/stomia-nie-dla-psa-kielbasa/

## POLENTOVÉ JEDNOHUBKY

*300 g polenty, 750 g mlieko alebo voda, 6 PL masla*

➢ Polentu uvaríme v mlieku alebo vo vode podľa návodu na obale. Pri konci varu k nej pridáme maslo a vylejeme ju na plech, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Necháme mierne schladnúť a potom ju zabalíme do potravinárskej fólie takým spôsobom, že si vytvarujeme valček, podobne ako keď sa robí knedlík. Dáme stuhnúť do chladničky. Pred podávaním vytiahneme z chladničky, nakrájame na kolieska. Opečiame na masle alebo v rúre pod grilom a potom už len dozdobujeme podľa vlastnej fantázie.

## FAZUĽOVÁ POMAZÁNKA

*250 g biela fazuľa z konzervy, 4 PL olivový olej, soľ, korenie, 2 strúčky cesnaku, petržlenová vňať, vlašské orechy*

➢ Fazuľu zlejeme, opláchneme a necháme odtiecť. Potom ju s ostatnými ingredienciami zmixujeme. Podávame s grilovaným chlebíkom. Vlašské orechy posekáme a ozdobíme nimi chlebík. Pokiaľ nemáte mixér, stačí fazuľu roztlačiť vidličkou a tak zmiešať s ostatnými ingredienciami.

## TVAROHOVÁ PIZZA

*100 g mäkký tvaroh jemný, 30 g múka, vajce, soľ, syr*

➢ Rúru si rozohrejeme na 180°C. Zmiešame tvaroh, vajce a múku, dosolíme. Roztrieme na papier na pečenie do tvaru kruhu. Na vrch dáme kečup a ostatné ingrediencie podľa vašej chuti, ako keď robíte klasickú pizzu. Ak by sa pizza lepila na papier, tak môžete pred pečením potrieť kúskom oleja. Alebo môžete dať korpus najprv predpiecť na chvíľku 5 minút a až potom navrstviť kečup a ostatné ingrediencie. A dopiecť cca 10 minút.

AKO PREDÍSŤ PODTEKANIU
POD STOMICKÚ POMÔCKU?

# Riešením je jednodielny konvexný stomický systém Soft Convex

## Drží na vlhkej[2] aj na suchej koži

### Jednodielny konvexný stomický systém:

- adhezívna hmota podložky je mäkká a konvexná;
- podložka sa dokáže vhodne prispôsobiť kontúram tela a zafixovať pomôcku na tele;
- majú šetrnú a bezproblémovú priľnavosť k pokožke;[1]
- vrecká sú určené na stómiu na úrovni alebo pod úrovňou pokožky, alebo v prípade, keď rovná podložka podteká.

convatec
– forever caring –

Zákaznícke centrum Convatec, Unomedical, s. r. o.
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra
**www.convatec.sk**

**Kódy produktov nájdete na tomto odkaze**

**@convatecslovensko**

Pre viac informácií nás kontaktujte na bezplatnom čísle **zákazníckeho centra 0800 800 111.**

Soft Convex sú produkty vyrábané spoločnosťou Eurotec BV,
Schotsbossenstraat 8, 4705 AG Roosendaal, Holandsko

© 2023 Convatec.
AP-63576-SVK

Referencie: 1. Správa o biologickom hodnotení, jednodielne mäkké konvexné stomické produkty. Údaje k dispozícii. EuroTec B.V 2. Certifikát analýzy ION M0015037, dátum skúšky 14.02.2017. Údaje k dispozícii, EuroTec B.V

Videonávod tu!

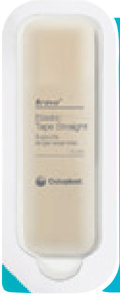
**Od 1.1.2023 plne hradená!**

# Brava® elastická páska

Nová elastická páska pre ešte lepší pocit bezpečia.
Pomáha pri odliepaní okrajov stomickej podložky.

Brava elastická páska **polkruh** – pre vyšší pocit bezpečia u stomikov používajúcich **okrúhle podložky.**

**ŠÚKL kód:** F0237A



Brava elastická páska **rovná** – pre vyšší pocit bezpečia u stomikov používajúcich **štvorcové podložky.**

**ŠÚKL kód:** F0238A

Žiadajte u svojho predpisujúceho lekára!
Pre zaslanie bezplatnej vzorky volajte **0800 159 159**

PM-26340

Coloplast